



AROMATERAPI JASMINE BERPENGARUH TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

Sri Nur Hartiningsih*, Sri Rahayu A Amir, Andri Setyorini, Yeni Isnaeni

STIKES Surya Global Yogyakarta, Jalan Ringroad Selatan, Blado, Potorono, Banguntapan, Bantul,

Yogyakarta 55194, Indonesia

*srinurhartiningsih@gmail.com

ABSTRAK

Semakin bertambahnya usia, lansia mengalami perubahan fisik maupun psikologis yang dapat mempengaruhi penurunan aktivitas, sehingga akan berdampak terhadap kualitas tidur. Di Indonesia lansia yang mengalami gangguan tidur sebanyak 5%, sehingga perlunya upaya penanganan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur salah satunya dengan menggunakan aromaterapi jasmine. Aromaterapi jasmine memiliki manfaat sebagai antidepresan dan bersifat menenangkan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi jasmine terhadap kualitas tidur pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kasihan Bantul Yogyakarta. Penelitian ini dengan *Quasy Eksperiment With control Groub Pretest And Posttest Design*. Penelitian dilaksanakan di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kasihan Bantul Yogyakarta. populasi penelitian ini adalah lansia yang berumur 60-74 dan tinggal di wisma Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha, mengalami gangguan tidur sebanyak 20 lansia. Teknik Pengambilan sampel menggunakan total sampling sebanyak 20 responden, 10 untuk kelompok intervensi, dan 10 untuk kelompok kontrol. instrument menggunakan kuesioner *Piitsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang telah dilakukan uji validitas validitas 0,840 dan reliabilitas *Crombach's alpha* 0,881, analisis data dengan *uji paired sampel t-test*. Hasil penelitian ini bahwa aromaterapi jasmine yang diberikan pada kelompok intervensi dapat meningkatkan score kualitas tidur sebesar 20,4 dengan nilai *p-value* 0,000. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaaan yang signifikan dengan peningkatan score 0,8 dengan nilai *p value* 0,168 yang menunjukkan tidak terdapat perbedaaan yang signifikan. Aromaterapi jasmine efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia di balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kasihan Bantul Yogyakarta.

Kata kunci: aromaterapi jasmine; kualitas tidur; lansia

JASMINE AROMATHERAPY EFFECT ON SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY

ABSTRACT

As they get older, the elderly experience physical and psychological changes that can affect a decrease in activity, so that it will have an impact on sleep quality. In Indonesia, as many as 5% of the elderly experience sleep disorders, so there is a need for treatment efforts that can be done to improve sleep quality, one of which is by using jasmine aromatherapy. Jasmine aromaterpy has benefits as an antidepressant and is calming the body. This study to determine the effectiveness of giving jasmine aromaterpy to sleep quality in the elderly at the Tresna Werdha Kasihan Social Service Center, Bantul, Yogyakarta. The design of this study was a quasy experiment with group control pretes and posttest design. The research was conducted at the Tresna Werdha Kasihan Social Service Center, Bantul, Yogyakarta. The population of this study were the elderly aged 60-74 and living in the Tresna werdha Social Service Center, with 20 elderly experiencing sleep disturbances. The sampling technique used a total sampling of 20 respondents, 10 for the intervention group, and 10 for the control group. The instrument used the Piitsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire which had been tested for the validity of 0,840 and the reliability of Crombach's alpha 0,881, analysis of the data by means of paired sampel t-tes. The results of this study showed that jasmine aromatherapy given to the intervention group increased the sleep quality score by 20,4 with a p value of 0,000.

Whereas in the control group there was no significant difference with an increase in score of 0,8 with a p value of 0,168 which showed no significant difference. Conclusion : That jasmine aromaterapy is effective for improving sleep quality in the elderly at the Tresna Werdha Kasihan Social Sevice Center, Bantul, Yogyakarta.

Keywords: elderly; jasmine aromaterapy; sleep quality

PENDAHULUAN

Menuanya seseorang dapat berpengaruh terhadap fungsi organ tubuh manusia dimana sebagian besar mengalami penurunan. Lanjut usia merupakan perubahan hidup yang akan dialami oleh setiap manusia. Penting untuk menjalani hidup sehat dengan meninggalkan kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan seseorang (Stanley & Beare, 2007). Lansia banyak mengalami perubahan fisik maupun psikologis sehingga hal ini dapat mempengaruhi penurunan aktivitas lansia, yang akan berdampak pada kualitas tidur. Lansia yang memiliki kualitas tidur yang baik akan berdampak pada meningkatnya memori, memulihkan kondisi tubuh, mengurangi stres, depresi, kecemasan dan menjaga konsentrasi saat melakukan suatu aktivitas (Azizah, 2011). Kebutuhan tidur pada lansia harus dipenuhi sekitar 5-8 jam (Kusnaldi & Haryanto, 2011).

Seiring bertambahnya usia seseorang, berbagai masalah kesehatan sering terjadi, seperti immobility, inkontinensia, depresi, malnutrisi, menurunnya kekebalan tubuh, dan gangguan tidur. Kondisi ini merupakan kesulitan tidur di malam hari atau terbangun terlalu pagi. Kondisi ini banyak dialami lansia yang berusia 60-74 tahun yaitu sebesar 78,1% (Azizah, 2011). Penanganan insomnia/gangguan tidur dapat dilakukan dengan pemberian obat-obatan atau biasa disebut dengan terapi farmakologi, hanya saja terapi ini dapat menimbulkan efek samping sehingga perlu adanya terapi pendamping yaitu terapi non farmakologis karena tidak menimbulkan efek samping. Terapi non farmakologi dapat pula dengan mengatur jadwal tidur yang konsisten termasuk waktu tidur, dapat pula dengan terapi psikologis untuk mengatasi gangguan jiwa atau stress berat, salah satu upaya yang bisa dilakukan yaitu dengan terapi komplementer dengan menggunakan minyak esensial dari bau harum tumbuhan (Cooke & Ernst, 2000). Salah satu cara untuk mengatasi masalah gangguan tidur yaitu dapat menggunakan terapi komplementer dengan aromaterapi, dimana efek dari aromaterapi sendiri bisa menenangkan dan merilekskan, sehingga dapat mengurangi kecemasan, ketegangan dan gangguan tidur (Putu et al., 2022).

Aromaterapi merupakan terapi alternative pelengkap yang dapat diterapkan dan bersifat sederhana, keunggulannya karena dapat mengurangi stress dan meningkatkan kualitas tidur (Chung et al., 2021) Aromaterapi terbukti mempengaruhi factor fisik, mental dan psikologis menghilangkan stress, meningkatkan aktifitas saraf parasimpatis dan meningkatkan kualitas tidur (Her and Cho, 2021). Bekerjanya aromaterapi bekerja melalui indra penciuman, yang merangsang ujung saraf terletak di belakang hidung yang nantinya akan mengalirkan rangsangan ke otak. Inilah yang disebut sistem limbic, Aromaterapi terdiri dari beberapa jenis diantaranya, Jasmine, Kenang, Lemon, Mawar, Peperrmint, Camomile, Clary sage, Cypress, Eucalyptus, Grapefruit, Lavender, Tea Tree dan lain-lain (Mindayani et al., 2021) Penggunaan aromaterapi secara umum sangat aman, namun bisa menimbulkan efek samping berupa pusing dan mual apabila menghirup aromaterapi tersebut terlalu lama yaitu lebih dari 1 tahun dan terlalu sering yaitu lebih dari 10 kali perhari (Salsabilla, 2020).

Tidak semua aroma dapat meningkatkan kualitas tidur. Salah satu aroma yang terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur yaitu aroma terapi melati putih (*jasmine sambach*). *Jasmine* juga bisa dipakai sebagai bahan minuman seperti teh dengan berbagai varian. Aroma *jasmine*

terkesan feminime, lembut, dan romantik. (Ekawati & Nurfianti, 2015). Aroma khasnya dapat memberikan relaksasi pada otak untuk mengeluarkan sekresi serotin yang berfungsi untuk menghantarkan tidur. *Jasmine* memiliki kandungan senyawa utama seperti *linalool* yang memiliki manfaat sebagai antidepresan. Selain itu *jasmine* memiliki zat sedative terhadap saraf otonom dan keadaan jiwa yang bersifat menenangkan tubuh, pikiran dan jiwa serta menciptakan energi positif (Takeda, Watanuki, and Koyama, 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 5 lansia, dari 5 lansia semuanya mengalami gangguan tidur. Lansia mengatakan terbangun lebih cepat dan sulit untuk tidur kembali. Saat wawancara lansia terlihat sayu dan sering menguap. Hasil wawancara dengan petugas panti belum pernah dilakukan pemberian aromaterapi terutama aromaterapi *jasmine*, sehingga peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi *jasmine* terhadap kualitas tidur pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kasihan Bantul yogyakarta

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Quasi Eksperimental*, dengan pendekatan rancangan *pre test- post test with control group design* (Nursalam, 2020). Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang berusia 60-74 tahun, mengalami gangguan tidur, tidak memiliki penyakit system pernafasan, tidak mengkonsumsi obat tidur, dan tidak pusing saat menghirup aromaterapi, populasi pada penelitian ini berjumlah 20 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling yang berjumlah 20 responden. Kelompok intervensi 10 responden, dan kelompok kontrol 10 responden. Lokasi pada penelitian ini adalah Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kasihan Bantul.

Penelitian ini dilakukan selama 5 hari berturut-turun, pemberian aromaterapi *jasmine* dilakukan sehari 1 kali, selama 30 menit, yang dilakukan pagi hari dan sebelum responden tidur di malam hari. Pada hari 1 dilakukan pretes kualitas tidur, hari ke 2 – 6 dilanjutkan pemberian aromaterapi *jasmine* dengan alat diffuser. Pada hari ke 7 dilakukan postes. Instrumen yang peneliti gunakan *Piitsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang telah dilakukan uji validitas validitas 0,840 dan reliabilitas *Crombach's alpha* 0,881. Penelitian ini menjaga etika penelitian dengan menjaga kerahasiaan responden, dan penelitian ini telah lolos uji etik dengan nomor No.5.02/KEPK/SSG/II/2023. Uji analisis yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *Paired t test*.

HASIL

Tabel 1.

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Riwayat Pekerjaan dan Riwayat Pendidikan pada Lansia (n = 20)

Karakteristik	Intervensi		Kontrol	
	f	%	f	%
Usia				
60-65	4	40	1	10
66-70	2	20	2	20
71-74	4	40	7	70
Jenis kelamin				
Laki-laki	6	60	6	60
Perempuan	4	40	4	40

Tabel 1 didapatkan bahwa sebagian besar lansia kelompok intervensi berusia 71-74 tahun 4 orang (40%), 66-70 tahun 2 orang (20%), 60-65 tahun 4 orang (40%). Berdasarkan karakteristik jenis kelamin didapatkan mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 6 orang (60%) dan perempuan sebanyak 4 orang (40%). Data karakteristik responden pada kelompok kontrol sebagian besar lansia berumur 71-74 tahun 7 orang (70%), 66-70 tahun 2 orang (20%), 60-65 tahun 1 orang (10%), berdasarkan karakteristik jenis kelamin didapatkan mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 6 orang (60%) dan perempuan sebanyak 4 orang (40%).

Tabel 2.

Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Jasmine Pada Lansia pada Kelompok Perlakuan (n=10)

Kualitas tidur	Mean	SD	Selisih±SD	Sig
Pre test	28.50	5.039	20,4±1.59	0.000
Post test	8.10	3.446		

Tabel 2 Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji paired t-test pada kelompok intervensi terdapat peningkatan skor dengan nilai $p\text{-value} < 0.05$ dengan peningkatan skor 20,4 yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok intervensi, skor kualitas tidur pada kelompok intervensi meningkat setelah diberikan pemberian aromaterapi jasmine dengan nilai $p\text{-value} 0.000$ atau nilai $p\text{-value} < 0.05$ yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan.

Tabel 3.

Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Jasmine Pada Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kasihan Bantul Yogyakarta pada Kelompok Kontrol (n=10)

Kualitas tidur	Mean	SD	Selisih±SD	Sig
Pre test	27.40	3.688	0,8±0,549	0.168
Post test	26.60	4.237		

Tabel 3 hasil analisis data menggunakan uji paired t-test pada kelompok kontrol hanya terjadi peningkatan skor $0,8 \pm 0,549$ dengan $p\text{ value}$ 0,168 yang menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini karakteristik responden paling banyak pada usia 71-74 baik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol hal ini sesuai dengan bahwa tidur mengalami perubahan seiring dengan pertambahan usia. Efisiensi tidur (jumlah waktu tidur berbanding dengan waktu berbaring di tempat tidur) semakin berkurang. Sementara kebutuhan tidur pun semakin menurun, karena dorongan homeostatik untuk tidur pun berkurang. Kualitas tidur kelihatan menjadi berubah pada kebanyakan lansia (Potter & Perry, 2012). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa rata-rata responden yang mengalami gangguan tidur > 70 tahun (Kusnaldi & Haryanto, 2011).

Kualitas tidur pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kasihan Bantul Yogyakarta terjadi peningkatan skor kualitas tidur sebesar 20,4 dengan nilai $p\text{-value} < 0.05$. Sehingga dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa aromaterapi jasmine yang dilakukan selama 15 menit selama 5 hari berturut-turut dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia sebesar 20,4. Menurut asumsi peneliti saat melakukan intervensi aromaterapi jasmine juga diikuti dengan terapi relaksasi nafas dalam, berdasarkan penelitian bahwa terapi relaksasi nafas dalam dapat memberikan energi, efektif meningkatkan ekspansi paru, peregangan kardiopulmunel yang akan meningkatkan system parasimpatis, menurunkan

denyut jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Terapi relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah 8,81 mmHg, dan diastolic 5,44 mmHg pada lansia, dengan menurunnya tekanan darah dapat membantu tidur lebih nyaman (Hartiningsih, Oktavianto, and Hikmawati, 2021).

Hasil penelitian ini bahwa aromaterapi jasmine dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia sebesar 20,4 hasil ini lebih baik jika dibandingkan dengan pemberian aromaterapi lavender kualitas tidur meningkat 5,21 (Junita et al., 2020). Pada penelitian ini pada kelompok intervensi dan kelompok control sebelum dilakukan terapi aromaterapi *jasmine* mempunyai score kualitas tidur yang hampir sama, berdasarkan hasil obserbvasi bahwa lansia mengalami gangguan tidur karena munculnya berbagai masalah kesehatan seperti pegal-pegal, hipertensi, dan jauh dari keluarga. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa gangguan tidur yang dialami lansia karena timbulnya gangguan fisik yaitu timbulnya penyakit, rasa curiga antar lansia, kehilangan teman, pasangan hidup dan keluarga sehingga lansia merasa kesepian (Foerwanto et al., 2016).

Aromaterapi dengan bau *jasmine* berfungsi memberikan efek sedatif menenangkan tubuh, pikiran dan meningkatkan suasana hati serta menciptakan energi positif (Damayanti & Hadiati, 2019). Hasil penelitian lain bahwa setelah dilakukan intervensi aromaterapi *jasmine* pada lansia selama 2 malam kualitas tidur lansia sudah membaik seperti dapat memulai tidur sekitar 30- <16 menit, dapat tidur 5 jam > 6 jam, tidak sering terbangun saat tidur, tidur dengna nyenyak, merasa segar. Manfaat aromaterapi sendiri yaitu dapat mengatasi strees, gelisah, berdebar-debar, gugup, serta dapat menciptakan perasaan tenang dan rileks, adapun kandungan dari aromaterapi yaitu linalool pada aroma melati (*jasmine*) akan merangsang hipotalamus untuk menghasilkan zat-zat sedativ dalam tubuh seperti endorphin, enkefalin, serotonin sehingga dapat memunculkan rasa gembira, senang, dan rileks (Wimasari and Sunardi, 2020).

Aromaterapi jasmine juga dapat menurunkan kecemasan pada pasien yang akan dilakukan tindakan operasi, sebanyak 17 orang (70,8 %) masuk dalam kategori Ringan, 5 orang (20,8 %) masuk dalam kategori Sedang dan 2 orang (8,3 %) masuk dalam kategori Berat terhadap pemberian aromatherapy jasmine terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi (Liya Yahya & Saelan, 2022), sehingga hasil penelitian ini dimungkinkan karena efek dari aromaterapi jasmine dapat menurunkan kecemasan, karena cemas menurun sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien (Sincihu et al., 2018). Bau aromaterapi yang menguap ke udara yang masuk ke rongga hidung melalui penghirupan akan direkam oleh otak, proses penciuman dimulai dengan penerimaan model bau, ditransmisikan sebagai pesan ke saraf pusat penciuman yang terletak di bagian belakang hidung .Kemudian dihantarkan ke hipotalamus untuk kemudian diolah, seluruh unsur minyak essensial akan diantarkan ke agen kimia kepada organ yang dibutuhkan, respon bau akan merangsang neurotic otak sebagai bau yang menyenangkan dan menenangkan (Suratih et al., 2020).

Efek dari aromaterapi jasmine terhadap kualitas tidur pada lansia dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia karena manfaat aromaterapi dapat mengatasi stress, gelisah, dada yang berdebar-debar, gugup dan menciptakan perasaan tenang (Chung et al., 2021) Kandungan aromaterapi jasmine yaitu linalool akan merangsang hipotalamus untuk menghasilkan zat-zat sedative dalam tubuh seperti endorphin, enkefalin, serotonin sehingga dapat

memunculkan rasa gembira, senang, dan rileks (Assari, Sutema, and Aman, 2022). (Dwi Kurnia et al., 2009)

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa pada kelompok kontrol tidak terjadi peningkatan score kualitas tidur yang signifikan yaitu hanya sebesar $0,8 \pm 0,549$ dengan p value 0,168 bahwa pada kelompok control terdapat peningkatan score 0,8. Berdasarkan asumsi peneliti hasil penelitian ini bahwa kegiatan di PSTW tresna werdha seperti kegiatan spiritual, senam dapat menunjang kualitas tidur pada lansia. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa aromaterapi *jasmine* pada kelompok kontrol menunjukkan hasil yang berbeda, pada kelompok kontrol tidak terdapat peningkatan scor pada kualitas tidur pada lansia. (Putri, Murtaqib, and Hakam, 2018).

Pada kelompok control tidak terjadi peningkatan score kualitas tidur, hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa pada kelompok kontrol tidak terjadi peningkatan kualitas tidur, sehingga aromaterapi dapat menjadi alternative untuk mengatasi kualitas tidur pada lansia (Nuary & Triyanto, 2022), akan tetapi hasil penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian sebelumnya, bahwa aromaterapi tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada pasien yang dirawat di ICU hal ini kemungkinan dikarenakan dampak rawat inap menyebabkan aromaterapi tidak terbukti efektif meningkatkan kualitas tidur (Cho, Lee, and Hur, 2017). Sehingga untuk penelitian selanjutnya dapat dilakukan kembali penelitian aromaterapi *jasmine* pada lansia yang mengalami gangguan tidur dengan peningkatan durasi pemberian aromaterapi.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini bahwa intervensi aromaterapi *jasmine* dapat meningkatkan score kuliatas tidur sebsar 20,4 dengan p value 0,000. Berdasarkan penelitian ini bahwa aromaterapi *jasmine* terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Kelemahan pada penelitian ini jumlah sampel relative sedikit, sehingga untuk penelitian selanjutnya dapat menambah jumlah sampel.

DAFTAR PUSTAKA

- Assari, N., Sutema, I., & Aman, I. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jasmine (Jasminum Sambac L) Terhadap Penurunan Derajat Insomnia Pada Lansia Di Banjar Ged Sempidi. *Jurnal Ilmiah Manuntung*, 8(1), 113–119.
- Azizah, L. M. R. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Graha Ilmu.
- Cho, E. H., Lee, M. Y., & Hur, M. H. (2017). The Effects of Aromatherapy on Intensive Care Unit Patients' Stress and Sleep Quality: A Nonrandomised Controlled Trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2017. <https://doi.org/10.1155/2017/2856592>
- Chung, V. C. H., Wong, C. H. L., Zhong, C. C. W., Tjioe, Y. Y., Leung, T. H., & Griffiths, S. M. (2021). Traditional and complementary medicine for promoting healthy ageing in WHO Western Pacific Region: Policy implications from utilization patterns and current evidence. In *Integrative Medicine Research* (Vol. 10, Issue 1). Korea Institute of Oriental Medicine. <https://doi.org/10.1016/j.imr.2020.100469>

- Cooke, B., & Ernst, E. (2000). Aromatherapy: a systematic review. *British Journal Of General Practice*, 493–496.
- Damayanti, N., & Hadiati, T. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Insomnia Lansia. *Titis Hadiati JKD*, 8(4), 1210–1216.
- Dwi Kurnia, A., Wardhani, V., Rusca, K. T., Studi, P., & Keperawatan, I. (2009). *Lavender Aromatherapy Improve Quality of Sleep in Eldery People Aromaterapi Bunga Lavender Memperbaiki Kualitas Tidur pada Lansia*.
- Ekawati, N. P., & Nurfianti, A. (2015). *Pengaruh Aromaterapi Melati Terhadap Perbaikan Skor Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Rasau Jaya Kabupaten Kubu Raya Kalimantan Barat*.
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/14456/12880>
- Foerwanto, Noviyanto, M., & Prabowo, T. (2016). PENGARUH AROMATERAPI MAWAR TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA. In *Media Ilmu Kesehatan* (Vol. 5, Issue 1).
- Hartiningih, S., Oktavianto, E., & Hikmawati, A. (2021). *Terapi Relaksasi Nafas Dalam Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi*.
<http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Her, J., & Cho, M. K. (2021). Effect of aromatherapy on sleep quality of adults and elderly people: A systematic literature review and meta-analysis. In *Complementary Therapies in Medicine* (Vol. 60). Churchill Livingstone.
<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102739>
- Junita, E., Virgo, G., & Putri, A. D. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar. *Jurnal Ners*, 2 Nomor 2, 116–121.
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Kusnaldi, H., & Haryanto, J. (2011). *Aromacare Melati Meningkatkan Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Lansia (Aromacare of Jasmine Increased Sleep Needs in Elderly)*. <https://e-journal.unair.ac.id/JNERS/article/view/3991/2700>
- Liya Yahya, A., & Saelan. (2022). *Pengaruh Pemberian Aromatherapy Jasmine terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Rumah Sakit UNS*.
- Mindayani, S., Yardi, F. R., Putri, A. L., & Fadilla, N. (2021). Efektivitas Aroma Terapi Lavender terhadap Insomnia pada Lansia. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 6(1), 63. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v6i1.234>
- Nuary, A. A., & Triyanto, E. (2022). Efektivitas Warm Water Footbath dan Aromatherapy Terhadap Kualitas Tidur Lansia: Systematic Review. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, 6(2), 125. <https://doi.org/10.22146/jkkk.75759>

- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (5th ed.). Salemba Medika.
- Potter & Perry. (2012). *Fundamental of Nursing*. Mosby.st.Louis.
- Putri, M., Murtaqib, & Hakam, M. (2018). Pengaruh Relaksasi Aromaterapi Jamine Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Karang Werda. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 6 Nomor 3, 461–468.
- Putu, N., Assari, Y., Manik, I. A., Sutema, P., & Aman, G. M. (2022). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Melati (Jasminum sambac L.) Terhadap Penurunan Derajat Insomnia Pada Lansia Di Banjar Gede Kelurahan Sempidi*. 8(1), 113–119.
- Salsabilla, A. R. (2020). Aromaterapi Lavender sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 761–766. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.407>
- Sincihu, Y., Handoko Daeng, B., Yola, P., Kedokteran, F., Katolik, U., & Surabaya, W. M. (2018). Hubungan Kecemasan dengan Derajat Insomnia pada Lansia. In *Online) Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma* (Vol. 7, Issue 1).
- Stanley & Beare. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. ECG.
- Suratih, K., Setyadien, R., Mulyaningsih, M., & Cahyanto, E. B. (2020). Pemberian Aromatherapy untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Pasien HIV/AIDS di RSUD dr. MOEWARDI. *Jurnal Smart Keperawatan*, 7(1), 22. <https://doi.org/10.34310/jskp.v7i1.310>
- Takeda, A., Watanuki, E., & Koyama, S. (2017). Effects of Inhalation Aromatherapy on Symptoms of Sleep Disturbance in the Elderly with Dementia. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2017. <https://doi.org/10.1155/2017/1902807>
- Wimasari, S., & Sunardi. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Melati Terhadap Kualitas Tidur Lansia Tahun 2020 Efectifity Of Giving Jasmine Aromatotherapy On The Quality Of Sleep In The Elderly In The Banyurip Village. *Jurnal Kesehatan Tujuh Belas*, 2(1), 166.